الأسس النفسية لبناء الهدف
فى المجال الرياضى

الدكتور/أسامة كامل راتب
أستاذ بكلية التربية الرياضية
جامعة حلوان

ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربى
الإدارة : ٩٤ عباس العقاد - مدينة نصر
ت : ٢٦٣٨٦٨٤

٧٩٦،٠١٩ أسامة كامل راتب.
اس اس الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي/أسامة كامل راتب.- القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
٥٢ ص: إيض: ٢٤سم.- (سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية: ١)
ببليوجرافية: ص٥٠.
تدمك: ٦ ـ ٠٧١٠ ـ ١٠ ـ ٩٧٧.
١ ـ علم النفس الرياضي. أ ـ العنوان. ب ـ السلسلة.

الأخراج الفني : محمد عبد الحكيم



مستشارا التحرير

الأستاذ الدكتور
امين انور الخولى

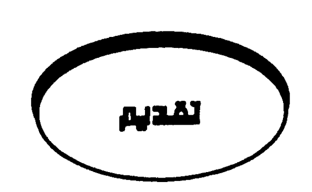
الأستاذ الدكتور
اسامة كامل راتب

بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان بالقاهرة

الاشراف الفنى والادارى
المهندس : عاطف محمد الخضرى

المراسلات
دار الفكر العربى
جمهورية مصر العربية
٩٤ عباس العقاد ـ مدينة نصر ـ القاهرة
ت : ٦١٨٩٦٦٩ ـ ٢٦٣٨٦٨٤ فاكس: ٢٦١٩٠٤٩

بسم الله الرحمن الرحيم



تقديم

يحتل بناء الاهداف اهمية كبيرة فى تطوير الدافعية وتحقيق الانجاز الرياضى، حيث أن الهدف هو ما يشبع الدافع وإليه يتجه السلوك.

لقد أثبتت نتائج البحوث والممارسة التطبيقية أن الأهداف إذا ما أحسن بناؤها، وامكن تحديدها بأسلوب سليم فى البرنامج الرياضى فإنها لا تسهم فى تطوير الاداء فحسب وانما منذ تأثيرها الايجابى نحو العديد من الجوانب الشخصية للرياضى ومن ذلك على سبيل المثال تنمية الدافعية، وتدعيم الثقة فى النفس، وخفض التوتر والقلق.

ويقدم العمل الذى بين دفتى هذا الكتاب نموذجاً شاملاً للاتجاهات النفسية الهامة التى يجب مراعاتها عند بناء الاهداف فى البرنامج الرياضى، الأمر الذى يسهم فى تطوير كفاية البرنامج الرياضى هذا من ناحية، والاهتمام بتنمية الجوانب الايجابية للشخصية لدى الرياضيين من ناحية أخرى.

مستشارا التحرير

أ.د امين الخولى　　أ.د اسامة راتب

● المحتويات ●

بناء الأهداف Goal Setting

مقدمة:

يحتل بناء الأهداف أهمية كبيرة فى تطوير دافعية اللاعب نحو إنجاز الأداء باعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع وإليه يتجه السلوك. والواقع أن سيكولوجية بناء الهدف لا يعتبر شيئا جديداً فى البرنامج الرياضى، ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة.

إن الأهداف إذا ما أُحسن بناؤها، وأمكن تحديدها بأسلوب سليم، فإنها بلا شك تساعد على توجيه سلوك اللاعب، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية، فضلا عما تتضمنه من احتفاظ اللاعب بالدافعية خلال رحلة التدريب التى قد تطول لسنوات عديدة، بل تجعل هذه الرحلة أكثر استثارة وأكبر متعة.

وبقدر ما يمثله بناء الأهداف من أهمية فى تحقيق الدافعية نحو الأداء الرياضى بقدر ما نجد أن هذا المصطلح يبدو معقداً وغير واضح، وربما مرجع ذلك أنه قد يستخدم ليعبر عن معان مختلفة، فقد يعنى المستويات التى يتم إنجازها، أو الأنشطة التى تُؤَدى، أو المكافآت التى يحصل عليها، أو الحالات المرغوبة، أو حتى الدوافع. وبالاضافة إلى ما سبق فإن الأهداف قد تشمل يوماً واحداً، أو أسبوعاً أو شهراً، أو موسماً تدريبياً، أو أربع سنوات أو العمر التدريبى للرياضى أو حتى خلال رحلة حياة الإنسان كلها.

الواقع أن تحديد الأهداف المراد وضعها، وما هى المدة المخصصة لكل هدف مسألة ليست بالشئ اليسير.

فعلى سبيل المثال فإن بعض اللاعبين قد يسارعون للاشتراك فى التدريب والمنافسة الرياضية وفى ذهنهم أن يغنموا الجوائز والمكافآت المادية التى يكتسبها لاعب كرة القدم المشهور أو لاعب التنس المتميز. بينما بعض اللاعبين الآخرين يكون الهدف من اشتراكهم فى المنافسة الرياضية هوالرغبة فى الفوز بالميدالية

الأولمبية او الميدالية الذهبية لإحدى البطولات العالمية، أو حتى البطولة المحلية، فإن هناك من اللاعبين من يشتركون فى المنافسة الرياضية بمحض الصدفة، أو مدفوعين من الآخرين مثل الآباء الذين يحرصون على اشتراك أبنائهم فى نشاط رياضى معين، أو المدربين الذين يرون فى بعض اللاعبين أنهم يتمتعون باستعداد طيب لتحقيق التفوق ويطلبون منهم المواظبة على التدريب والاشتراك فى المنافسات الرياضية.

هذا وبصرف النظر عن نوع الدوافع وراء ممارسة اللاعب لنشاط رياضى معين أو الاشتراك فى المنافسة الرياضية، فإنه من الأهمية أن يراجع اللاعب نفسه ويعيد التفكير وأن يحدد بوضوح إلى أين هو ذاهب محاولاً الاجابة عن السؤال: ما هو الهدف من ممارستى للرياضة؟

تحديد الهدف:

إذا أراد لاعب ما أن يحقق أفضل استفادة من ممارسته لنشاط رياضى معين، فمن الأهمية بمكان أن يدرك ويعرف الهدف الذى يسعى لإنجازه، فحقاً لا يستطيع هذا اللاعب أن يتخذ قرارات مفيدة لعملية التدريب أو الممارسة الرياضية دون وجود اتجاهات واضحة المعالم تبين الهدف من الممارسة أو التدريب، فإذا أراد هذا اللاعب تحقيق التمثيل الدولى المشرِّف، أو الحصول على ميدالية عالمية أو أولمبية، سوف يختلف عما إذا كان الهدف هو إنقاص وزنه، أو الترويح والاسترخاء، أو التمرين من أجل تحسين الصحة العامة.

وقد يقول لاعب إننى لم أتعرف بعد أى هدف يمثل لى سبباً رئيسياً لاشتراكى فى هذه الرياضة، ربما لأننى أحب الممارسة للرياضة فقط. ولا بأس من ذلك.. فما دام قد بدأ الطريق فإنه يمكنه اثراء خبرة الممارسة وتدعيمها من خلال تحقيق أهداف وغايات يسعى إلى تحقيقها.

ورغما عن أن بعض اللاعبين قد يكون لديهم بعض الاتجاهات التى تحدد طريقهم نحو هدف معين، فقد يضلون الطريق ويفقدون البصيرة نحو إنجاز ذلك الهدف.

فعلى سبيل المثال عندما يشترك اللاعب يومياً فى التدريب، فقد يصبح ذلك بالنسبة له عادة يومية لا اكثر، كذلك عندما نلاحظ أن بعض الآباء يصحبون أبناءهم، ويدفعونهم نحو الممارسة والتدريب، دون أن يقرر مثل هؤلاء الأبناء هل يرغبون حقا فى ممارسة هذه الرياضة أم لا؟ فهم يحضرون فقط فى ذلك الوقت المخصص للتدريب لأن وقته قد حان وليس لأن لديهم الرغبة او الدافع لذلك. وهذا النوع من السلوك السابق الذى قد نلاحظه لدى بعض اللاعبين وخاصة لدى النشء هو بالطبع ليس بالسلوك الايجابى الذى يضمن تحقيق التفوق أو الانجاز الرياضى، ولكن فى الوقت نفسه ليس شيئا سيئا، حيث قد يشجع اللاعب على الانتظام وعلى العمل الجيد، وقد يستثير لديه الحاجة للبحث عن أهداف يسعى إلى تحقيقها من خلال أسئلة قد تراوده، مثل: لماذا يؤدى هذا التدريب أو هذا النوع من الأداء؟ وما هى فائدة ذلك؟ وماذا يعنى أن احقق أهدافاً من خلال الممارسة؟

وهى أسئلة، ولا شك أن البحث عن الإجابة عنها يوجه اللاعب الوجهة الصحيحة لتطوير الدافعية نحو التفوق الرياضى.

إن السؤال الأساسى الذى يجب أن يبدأ به أى لاعب هو ـ ماذا أريد من ممارسة رياضة معينة؟ وعندم يعرف اجابة هذا السؤال يمكنه أن يقرر المستوى الذى يريد إنجازه، وأن يحدد ما يجب عمله لأنجاز هذا المستوى على أفضل نحو.

فوائد بناء الأهداف

تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية يسمح بتحقيق فوائد عديدة يأتى فى مقدمتها ما يوضحه الجدول (١).

جدول (١)

فوائد بناء الاهداف

ـ الأهداف تحسن الأداء.
ـ الأهداف تحسن نوعية الممارسة.
ـ الأهداف توضح التوقعات.
ـ الأهداف تساعد على التخلص من الملل مما يجعل التدريب اكثر تحديا.
ـ الأهداف تزيد من الدافع الذاتى.
ـ الأهداف تنمى الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس.

مبادئ بناء الاهداف:

كما سبق الإشارة إلى أن بناء الاهداف لا يعتبر شيئاً جديداً فى البرنامج الرياضى ولكن الجديد حقاً هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الأهداف على نحو اكثر فعالية وكفاءة. وهنا نستعرض بعض المبادئ الهامة التى توصل إليها المهتمون بالمجال النفسى للرياضيين جدول (٢)

جدول (٢)

مبادئ بناء الاهداف

- تحديد أهداف للأداء وليس اهداف للنتائج.
- تحديد أهداف تتميز بالتحدى وليس السهولة.
- تحديد أهداف نوعية وليس عامة.
- تحديد أهداف قصيرة المدى وليست عامة.
- تحديد أهداف واقعية وليست غير واقعية.
- تحديد أهداف فردية اكثر من الأهداف الجماعية (الفريق).
- تحديد أهداف متعددة (بديلة).

هذا وبالرغم أن هذه المبادئ تبدو محدودة وقليلة، إلا أن فهمها بدقة وتطبيقها ليس بالشئ السهل ونحاول تناول كل مبدأ من هذه المبادئ بالشرح:

أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج

Performance versus outcome Goals

يوجد اختلاف بين وضع الأهداف للأداء، ووضع الأهداف للنتائج ويمكن توضيح ذلك من خلال ما يلى:

التحكم فى الأهداف: Control of Goals

يفضل أن توضع الأهداف من منطلق الأداء وليس النتائج وذلك نظراً لأن الرياضى يتحكم فى أدائه بشكل اكثر من السيطرة على نتائج المسابقة. فكما هو معروف فإن نتائج المسابقة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل منها الزملاء فى الفريق أو خصائص المنافس أو التحكيم أو العوامل الموقفية الأخرى التى تحيط بالمنافسة.

هذا وبالرغم من الاتفاق على اهمية بناء الأهداف على أساس الأداء وليس النتائج نظرا لأن الأخير يسبب المشكلات النفسية للرياضيين فإن هناك صعوبة فى إقناع الرياضيين بالتركيز على أهداف النتائج، ويرجع ذلك إلى أن المجتمع دائماً يكافئ الفائز بصرف النظر عن ادائه. كذلك الحال بالنسبة للمدربين حيث يعتقد الكثير منهم أن وضع الأهداف على أساس الأداء وليس النتائج يفقد الرياضيين الحماس والكفاح من اجل الفوز أو المكسب. والواقع الهام فى هذا السياق هو اهمية التركيز على أهداف الأداء لأن الرياضى لا يتحمل فى الحقيقة نتيجة المنافسة الرياضية ولكن هو مسئول عن ادائه.

درجة التحكم (السيطرة) فى الاهداف: Degree of Control

يتضح من النقطة السابقة أنه يفضل وضع أهداف ترتبط بالأداء عن وضع اهداف ترتبط بالنتائج نظراً لأن الأهداف التى ترتبط بالأداء تكون تحت سيطرة الرياضى على نحو اكثر من الأهداف التى ترتبط بالنتائج وغالباً ما تكون خارج سيطرة الرياضى نظراً لتأثرها بالعوامل الكثيرة الأخرى.والسؤال الذى يطرح نفسه هو.. إلى اى مدى تكون سيطرة الرياضى على الاهداف المرتبطة بالأداء؟

ربما من المناسب ان نقدم إجابة عن هذا التساؤل من خلال استعراض نماذج من الأهداف المتوقعة على النحو التالى:

أ ـ الهدف: أن يكسب الفريق المباراة.

ب ـ الهدف: أن اسجل ٢٠ نقطة فى المباراة.

جـ ـ الهدف: ان اسجل ٩٠ ٪من التصويبات على السلة من مسافة ١٠امتار.

يتضح من الأهداف السابقة أن هناك أهدافاً تكون تحت سيطرة الرياضى على نحو اكثر من اهداف أخرى. فالهدف (ب) يكون تحت السيطرة اكثر من الهدف (أ) لأن الهدف (أ) يتأثر بعوامل أخرى ترتبط بالزميل فى الفريق وطبيعة المنافسة وعوامل موقفية أخرى يصعب السيطرة عليها. هذا ويعتبر الهدف (جـ) من حيث درجة التحكم والسيطرة افضل لأنه يرتبط بالأداء الفردى دون تأثير زملاء الفريق أو المنافس.

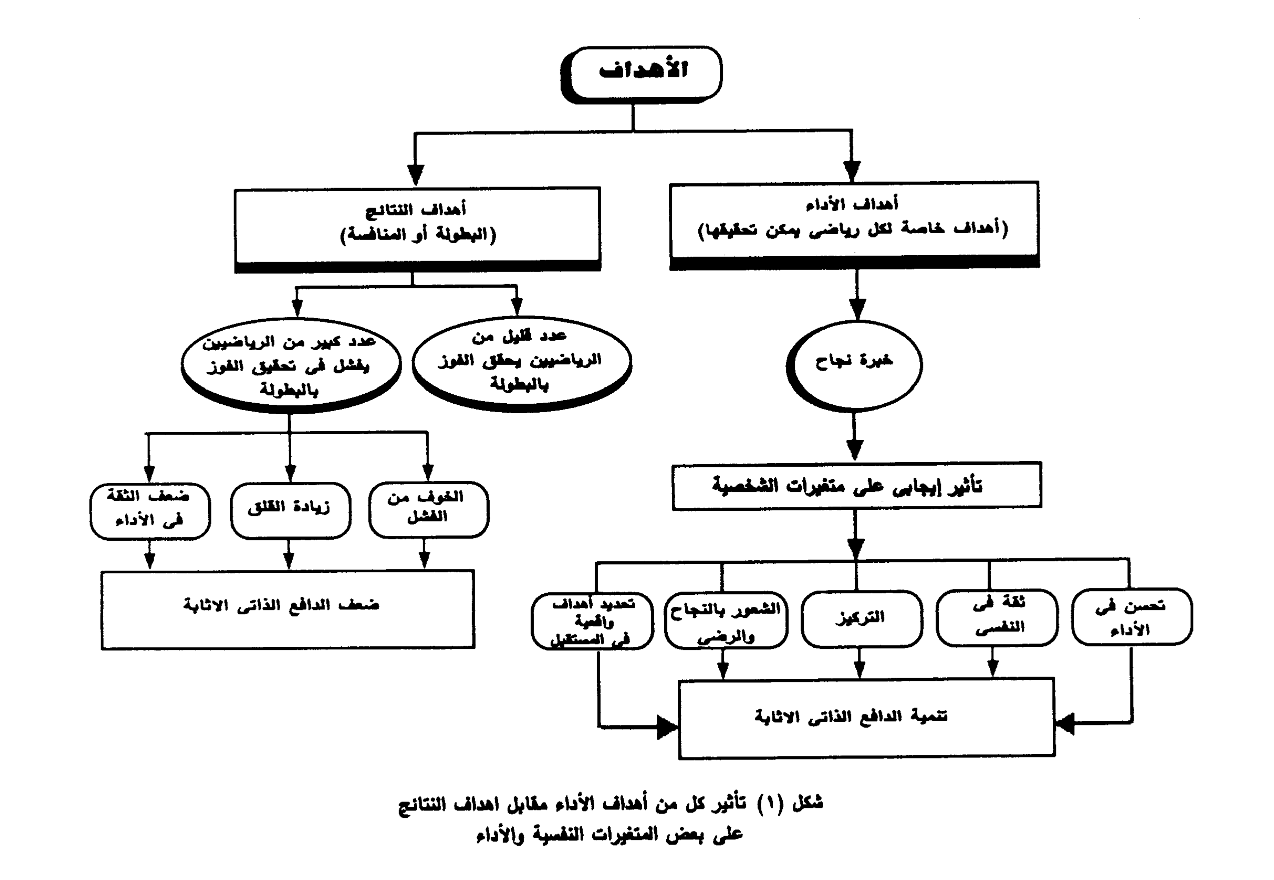
ويتبين من هذا العرض انه يصعب أن توجد درجة تحكم أو سيطرة على الهدف ١٠٠ ٪، ولكن الأهداف التى تركز على الأداء ـ بشكل عام ـ تكون درجة التحكم والسيطرة عليها أفضل من الأهداف التى تركز على النتائج. ومن ثم يجب أن يطور المدرب الرياضى من الاهداف المأمول تحقيقها بحيث يغلب عليها السيطرة والتحكم من قبل الرياضى.

قيمة الذات والانجاز: Self worth and Achievement

ينظر المجتمع عادة للشخص الذى يحقق المزيد من الإنجاز على انه أكثر قيمة من غيره الذى يكون إنجازه أقل. وفى مجال الممارسة الرياضية يقاس عادة الانجاز من خلال محك واحد وبسيط هو المكسب. فالمكسب يعنى النجاح والخسارة بالطبع تعنى الفشل. بمعنى أخر أن الاشخاص الذى يحققون النجاح لهم قيمة، بينما هؤلاء الذين لا يحالفهم النجاح أى يخسرون المنافسة تكون قيمتهم أقل. وهذا المعنى يكتسبه حتى النشء الصغير من الرياضيين.

وهذا المدخل السابق الذى يعتمد على معيار المكسب والخسارة فى تقييم الذات له أثاره السلبية خاصة على تدعيم الثقة بالنفس لدى الرياضى، وذلك أن الثقة بالنفس تُكتسب إلى حد كبير من خلال وجهة نظر الآخرين نحو الشخص. وفى حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كمحك أساسى لتقييم الانجاز فان تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على محك غير مستقر نظرا لأن المكسب غير مأمون دائماً فضلاً عن أنه فى الغالب يكون من نصيب عدد محدود من الرياضيين. أى أن الاعتماد على محك المكسب وحده يؤدى إلى عدم تدعيم قيمة الذات للرياضى، ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس فضلا على أن التركيز على المكسب وحده يعتبر مصدراً للقلق والإحباط وعدم التيقن من إمكانية تحقيق الهدف.

يوضح الشكل (١) تأثير كل من أهداف الأداء وأهداف النتائج على بعض المتغيرات النفسية والأداء.



شكل (١) تأثير كل من أهداف الأداء مقابل اهداف النتائج
على بعض المتغيرات النفسية والأداء

مرة أخرى يؤكد هذا المعنى على أهمية صياغة أهداف تهتم بالأداء الفردى يمكن السيطرة عليه وعدم التركيز على محك المكسب فقط كأساس لتقييم الرياضى.

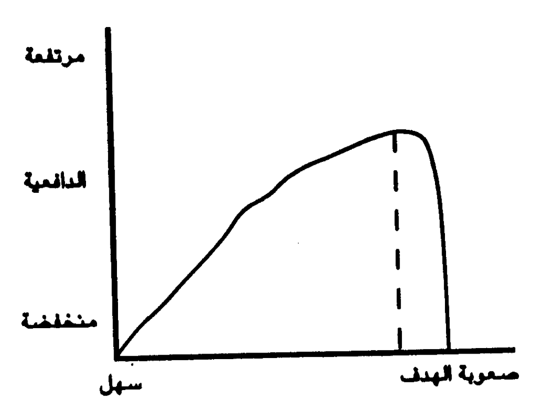
لقد عبر عن المعنى السابق العداء العالمى «كارل لويس» Carl Lewis عندما قرر هذه العبارة:

«أنا لا أقلق من حيث تحقيق المكسب أو الخسارة فى المسابقة الرياضية، ولكن الذى يهمنى حقا هو أن أحقق مستوى الأداء الذى أستطيع فعلاً إنجازه».

أهداف التحدى مقابل الأهداف السهلة

Challenging versus Easy Goals

يجب وضع الأهداف على النحو الذى يستثير التحدى لدى الرياضى وفى الوقت نفسه تجنب الأهداف التى تتميز بدرجة سهولة كبيرة أو حتى درجة متوسطة. فالأهداف التى تستثير التحدى تضمن المشاركة الايجابية وبذل أقصى جهد من قِبَل الرياضى. ولكن هذا ليس بالأمر اليسير حيث أن تجاوز درجة الصعوبة لقدرات الرياضى يؤدى إلى الإحباط وفقدان الدافعية. كما يوضح الشكل (٢).



شكل (٢) العلاقة بين صعوبة الهدف والدافعية حيث يبين أن الهدف عندما يصبح صعبا جداً، تنخفض الدافعية بشكل واضح تماماً (١)

(1) Rainer Martens, Coaches GuideTo Sport Psychology. 1987. P.160.

ويؤكد المعنى المستخلص من هذا الشكل (٢) أهمية أن توضع الاهداف بحيث تتميز بدرجة ملائمة من الصعوبة تسمح للرياضى بالقدرة على إنجازها. وعدم المبالغة فى درجة الصعوبة نظرا لتأثير ذلك السلبى على دافعية الرياضى ومن ثم عدم بذل الجهد المطلوب لإنجاز الهدف.

ولكن السؤال الذى يتطلب الإجابة هو:

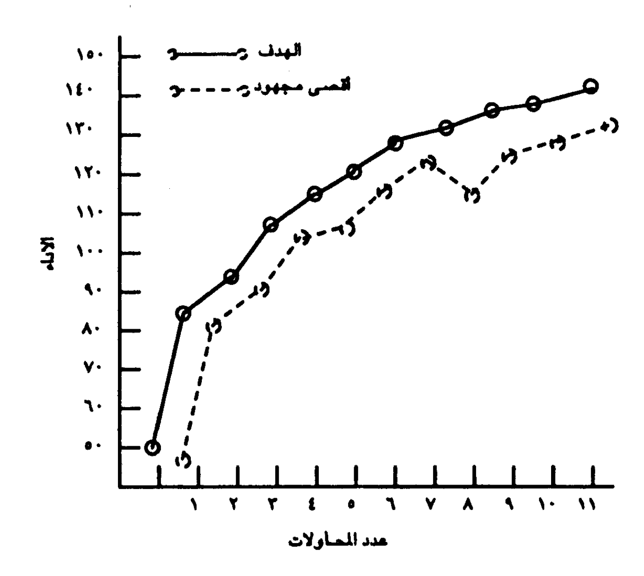
كيف يمكن تحديد الأهداف التى تتميز بدرجة الصعوبة الملائمة؟

إن المدخل الموضوعى لوضع أهداف تتميز بدرجة صعوبة ملائمة تستثير التحدى لدى الرياضى هو مراجعة معدلات التحسن فى الأداء السابق لهذا الرياضى وتحديد مدى الالتزام نحو تحقيق الهدف، ويفضل أن يكون مراجعة الأداء السابق خلال الفترة القصيرة التى تسبق التخطيط لبناء الهدف حيث عندما تطول الفترة تتأثر بعوامل كثيرة يصعب معها التحديد الدقيق.

إن معرفة مدى التقدم أو التحسن الذى يحققه الرياضى فى غضون فترة معينة يعتبر عاملاً هاماً فى بناء الأهداف بعامة وتحديد درجة الصعوبة بخاصة. فإذا كانت هذه الفترة تشهد تحسنا واضحاً فى إنجاز الرياضى للأهداف، فمن المناسب عندئذ اقتراح أهداف تتمشى مع هذ التقدم، وفى المقابل إذا كانت هذه الفترة تتميز بالتقدم المحدود فمن المناسب أن يراعى ذلك عند وضع الاهداف.

فعلى سبيل المثال فإن مرحلة التدريب للناشئين المبتدئين قد تشهد تقدماً ملموساً وسريعاً خاصة عند اكتساب المهارات الأساسية. وبينما نلاحظ فى بعض المسابقات الرقمية مثل مسابقات الميدان والمضمار أو السباحة أن هناك تحسناً واضحاً لدى الناشئ متمثلاً فى تحطيم الكثير من مستواه الرقمى خلال فترات قصيرة، فإن الأمر ليس كذلك بالنسبة للرياضيين ذوى المستوى العالى حيث يكون التقدم الرقمى محدوداً يحسب بالجزء من الثانية. لقد استطاع السباح «فرد تيلر» Fred Tyler أن يتفوق على منافسه «لى انسجتراند» Lee Engstrand فى سباق ٢٠٠ متر فردى متنوع بجزء من ألف من الثانية.

هذا وحيثما أمكن تحديد اقصى مستوى اداء مطلوب من إنجازه للرياضى فإن درجة الصعوبة يجب الا تتجاوز ١٠٪ من اقصى اداء متوقع كما يرى (روبرت سنجر) Robert Singer ١٩٨٠.

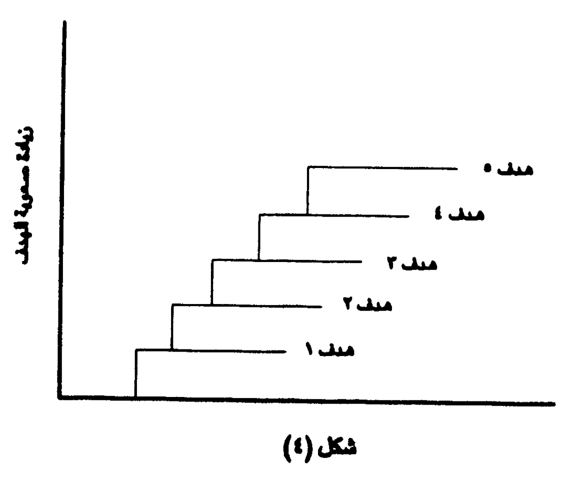


شكل (٣)
يقترح درجة الصعوبة الملائمة للهدف بحيث لا تتجاوز نسبة ١٠٪
من أقصى أداء متوقع للرياضي

---

(1) Robert N. Singer. Motivation In Sport. 1980. P.49.

أن تحديد درجة الصعوبة الملائمة لبناء الاهداف يشبه - إلى حد كبير - عملية صعود الدرج كما هو موضح بالشكل (٤).



شكل (٤)

صعود الدرج كمدخل لبناء الهدف(١)

يبين الشكل (٤) سلسلة من الاهداف المقترحة بحيث تزداد درجة صعوبة الهدف بمقدار اكبر قليلاً من الهدف السابق او عبارة عن متوسط معدل التقدم لأهداف عديدة سابقة. ويجب مراعاة أن هذه الاهداف تكون محدودة العدد لاتتجاوز اربعة أو خمسة اهداف وخلال فترة زمنية لا تتجاوز الشهر. إن هذه المدخل يساعد فى تقديم فرص متكررة لمكافأة الانجاز الذى يساعد على بناء الدافعية والثقة بالنفس.

ويلاحظ فى بعض الاحيان أن الرياضى قد يخفق فى صعود درج معين وربما ينحدر إلى الدرج الاسفل، ويمكن التغلب على ذلك من خلال المثابرة والالتزام نحو مواصلة صعود الدرج وإنجاز الأهداف. وبشكل عام فإن هناك احتمالين لتفسير فشل او اخفاق الرياضى فى صعود أحد خطوات الدرج ويمكن الاشارة لهما على النحو التالى:

(1) Rainer Martens, Coaches Guide to Sport Psychology, 1987, P.161.

(١) إن الخطوة المقترح إنجازها كبيرة، أى زيادة درجة صعوبة الهدف، وعندئذ يمكن تقسيم هذه الخطوة إلى خطوتين أو أكثر.

(٢) إن الواجبات الحركية المنوط للرياضى القيام بها لم يتقن أدائها على النحو السليم، ومن ثم يحتاج إلى تعلم كيفية الاداء لهذه المهارة على النحو الصحيح.

الأهداف النوعية مقابل الأهداف العامة.

Specific versus General Goals

تعتمد فكرة الأهداف النوعية مقابل الأهداف العامة على أن أى برنامج رياضى يتضمن أهدافاً أساسية (عامة) يمكن تصنيفها إلى أهداف فرعية (نوعية) وأن هذه الأهداف الفرعية يمكن أن ينبثق عنها المزيد من الأهداف الفرعية... وهكذا حتى يوضع لكل وحدة تدريب أو جرعة تدريب هدف فرعى أو أكثر وعندئذ يمثل لبنة فى البناء الهرمى لشجرة الأهداف الموصلة إلى الهدف النهائى. ولا شك فإن التقصير فى إنجاز أى هدف فرعى يؤثر بدوره على بلوغ الأهداف الأساسية (النهائية) المأمول تحقيقها.

لقد عبر عن المعنى السابق لاعب الجرى العالمى «برندان فوستر» Brendan Foster - عندما قرر خلال خبرته المكثفة فى التدريب وممارسة رياضة الجرى «بأن برنامج التدريب الجيد فى حد ذاته قوة دافعة نحو انجاز الهدف، وإننى عندما أخفق فى إنجاز الهدف النوعى الخاص لإحدى جرعات التدريب فإن ذلك يعتبر شيئا ثميناً يصعب تعويضه».

إن التخطيط الجيد للأهداف الرئيسية والفرعية لبرنامج التدريب الرياضى يضمن إلى حد كبير بلوغ اللاعب للأهداف بكفاءة وفاعلية، والأهم من ذلك الشعور بالمتعة والرضا النفسى.

وهنا قد يتبادر للذهن كيف يمكن بناء الأهداف النوعية والأهداف العامة فى البرنامج الرياضى؟

إن الاجابة عن التساؤل السابق تتطلب أن يسأل اللاعب نفسه: ما هو المطلوب عمله حتى يمكنني تحقيق الاهداف الرئيسيه والتي عادة ما تكون من النوع الطويل المدى مثل الاشتراك في بطولة عالمية أو اولمبية؟

إن السؤال السابق يساعد اللاعب على تحديد هل الممارسة الحالية تخدم الأهداف النهائية؟ وإذا كانت الاجابة بالنفي فإن ذلك يساعد على إعادة بناء أهدافه وإجراء التعديل اللازم بما يضمن أن الاهداف النوعية تساعد على الوصول للهدف النهائي.

فعلى سبيل المثال إذا اراد عداءُ أن يسجل رقماً مقداره ١٠ ثوان في مسابقة ١٠٠ متر. فقد يسأل نفسه، ماذا أفعل لتحقيق ذلك؟

ربما تكون الإجابة المنطقية من أول وهلة هو الجرى بأسرع ما يمكن.

وهذه الاجابة تبدو غير كافية، وإنما يحتاج إلى أن يسأل نفسه ما هو المطلوب عمله حتى يستطيع العدْوَ مسافة ١٠٠ متر في زمن ١٠ ثوان؟

بمعنى آخر ماذا يمكن أن يفعل حتى يستثمر إمكاناته على أفضل مستوى ممكن؟

إن الاجابة عن هذا التساؤل السابق تتطلب تحديد مجموعة كبيرة من العناصر التي تلعب دوراً هاماً في تطوير سرعة الجرى لدى اللاعب منها على سبيل المثال:

- تطوير السرعة.
- تطوير القوة العضلية.
- تطوير القدرة العضلية.
- تطوير التحمل اللاهوائي.
- تطوير المرونة الحركية.
- تطوير تكنيك الأداء.

إن العناصر السابقة تصبح بمثابة أهداف نوعية (فرعية) للأهداف العامة (الرئيسية).

وتجدد الإشارة إلى أن تلك الأهداف نوعية (فرعية) يمكن أن ينبثق عنها المزيد من الأهداف النوعية الاخرى.

ومن ذلك على سبيل المثال فإن تطوير السرعة كهدف نوعى (فرعى) يمكن أن ينبثق عنها أهداف (نوعية) فرعية أخرى مثل:

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- سرعة الاستجابة.

كذلك الحال فإن تطوير القوة العضلية كهدف نوعى (فرعى) يمكن أن ينبثق عنها أهداف (نوعية) فرعية أخرى مثل:

- القوة العظمى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- تحمل القوة.

وربما نذهب إلى ما هو أبعد من ذلك فى تحديد الأهداف النوعية (الفرعية) ويصبح المطلوب هو تحديد العضلات المستهدف تدريبها هل هى عضلات الذراعين أم عضلات الرجلين؟ أم عضلات الظهر؟ وهكذا....

إضافة إلى ما سبق.. يراعى فى تحديد الأهداف النوعية (الفرعية) الاسترشاد بالأهمية النسبية لكل عنصر بالنسبة للعضلات المطلوب تدريبها.

فعلى سبيل المثال هل يحتاج العدَّاء إلى التدريب على تطوير المرونة الحركية أو التدريب علي تطوير السرعة الانتقالية؟

هذا وحيثما أمكن تحديد الأهداف النوعية (الفرعية)، إضافة إلى أهميتها النسبية، يمكن عندئذ توزيعها على وحدات أو جرعات تدريب البرنامج خلال الموسم التدريبى، بحيث يكون هناك هدف نوعى لكل جرعة تدريب يمثل لبنة فى بناء الأهداف يحرص اللاعب على إنجازه باعتباره خطوة إجرائية أو هدفا قصير المدى يساهم فى تحقيق الهدف النهائى.

وتجدر الإشارة إلى أنه كلما أمكن تحديد الأهداف النوعية بوضوح، وبشكل كمى كلما ساعد ذلك على تنظيم دافعية اللاعب فى رحلته نحو بلوغ الهدف.

وفى هذا المعنى فإن صياغة الأهداف بشكل غامض غير محدد تجعل اللاعب يضل الطريق ويفقد البصيرة ويصعب تطبيقه بشكل علمى.

فعلى سبيل المثال لا يكفى صياغة الأهداف على النحو التالى:

- أن يصبح اللاعب قوياً.

- أن يصبح اللاعب أكثر ثقة بنفسه.

- تحسين اتجاهات اللاعب نحو التدريب.

إن هذه الصياغة تتسم بالعمومية والغموض بما يصعب معه الاطمئنان إلى تحقيق الاهداف النوعية وانما المطلوب مثلاً:

ماذا يعنى أننا نريد من اللاعب أن يصبح قوياً؟ هل ننمى القوة المميزة بالسرعة، أم تحمل القوة، ثم ما هى العضلات المطلوب تنميتها؟ هل عضلات الذراعين أم الرجلين أم الجذع أم جميعهم؟ وما هو المقدار المطلوب تطويره للقوة العضلية؟

كذلك ماذا يعنى أن يصبح اللاعب اكثر ثقة بنفسه؟ هل يكون اللاعب مسترخياً قبل المنافسة الهامة مباشرة؟ هل نزيد من فرص الأداء الجيد والخبرات الناجحة التى تكسبه الثقة فى قدراته وإمكاناته؟

ثم ماذا يعنى تحسين اتجاهات اللاعب نحو التدريب؟ إنه من الصعوبة أن نعدل من اتجاهات اللاعب، إذا لم نحدد مسبقاً السلوك المراد تغييره. هل المطلوب تغيير اتجاهات اللاعب بما يضمن المحافظة على مواعيد التدريب؟ أم هل المطلوب زيادة جرعات الممارسة؟

وعلى ضوء ما سبق يقترح صياغة الاهداف العامة أو النوعية على النحو التالى:

صياغة غير ملائمة	صياغة ملائمة
- أن يصبح اللاعب قوياً - أن يجرى أسرع ما فى استطاعته - تحسين اتجاهات اللاعب نحو التدريب	- يرفع ثقل ٩٠ كجم - أن يجرى مسافة ٤٠٠ متر فى ٤دقائق - زيادة عدد جرعات الممارسة لتصبح ٩ جرعات فى الاسبوع

الأهداف قصيرة المدى مقابل الاهداف الطويلة المدى.

Short-Term versus Long-Term Goals

تتميز الاهداف فى مجال التدريب الرياضى بأنها من النوع المرجأ البعيد المدى سواء بطولة محلية فى نهاية الموسم التدريبى، أو بطولة عالمية أوليمبية قد تمتد إلى سنتين أو اربع سنوات. إضافة إلى ما سبق فإن هذه الأهداف من النوع غير مضمون التحقيق، فى الوقت الذى يتميز التدريب بالعمل الجاد والشاق فى آن واحد.

وعلى ضوء ما سبق تظهر اهمية اقتراح اهداف قصيرة المدى Short-Term Goal توضح ماذا يمكن أن يفعل الرياضى الآن حتى يصل إلى الأهداف النهائية البعيدة المدى Long-Term Goal . فرحلة الألف ميل تبدأ عادة بخطوة واحدة. ثم تأتى المواظبة والتدريب الجاد وإنجاز الأهداف قصيرة المدى فتجعل من الهدف النهائى شيئا محسوساً يمكن إنجازه.

إن وجه الشبه كبير بين رحلة التدريب الرياضى للاعب، والشخص الذى يتسلق الجبل فكلاهما يعتبر عملاً شاقاً يستغرق وقتاً طويلاً، والتقدم قد يبدو فيهما ضئيلاً وصعباً، وكما ان الشخص الذى يتسلق الجبل قديخطئ الطريق واحياناً أخرى يفقد سيطرته ويهوى إلى الأرض، فإن اللاعب الذى يضل أهدافه يخطئ الطريق أيضاً ويضيع جهده هباء منثورا.

ولا شك أن الشخص الذى يتسلق الجبل كلما كانت لدية قناعة واعتقاد راسخ فانه سوف يصل إلى قمة الجبل سوف يمنحه ذلك الطاقة اللازمة لبذل الجهد، وتحمل الالام لاستكمال رحلة صعود الجبل. وعندما يرى ما تم إنجازه، وماذا تبقى له من رحلة تسلق الجبل فان ذلك يدعم وينشط دوافعه. وهنا يظهر الدور الهام الذى تقدمه الاهداف القصيرة المدى حيث تسمح للاعب أن يدرك ما تم إنجازه، وهو واحد من افضل السبل لتكملة رحلة التدريب للوصول إلى الهدف النهائى.

الواقع أن وضع أهداف قصيرة المدى كخطوة مرحلية للوصول إلى الأهداف النهائية يمثل ركيزة هامة فى سيكولوجية بناء الأهداف فى المجال الرياضى حيث انها تساعد على تحقيق العديد من الخصائص الهامة لبناء الاهداف مثل التحدى والواقعية والنوعية فضلا عن المساعدة فى تطبيق مبدأ توجيه الأهداف نحو الاداء وليس النتائج وهذه المميزات يصعب تأمينها فى الأهداف الطويلة المدى نظراً لصعوبة التحكم فى الكثير من العوامل التى يمكن أن تطرأ أو تحوُل دون تطبيق الأهداف مثل المرض، الإصابة، معدلات التعلم، الأدوات والامكانات.

وينصح فى هذا الصدد أن تقترح الأهداف القصيرة المدى بحيث لا تتجاوز الشهر حتى لا تفقد أهميتها وعدم الواقعية.

إن الأهداف القصيرة المدى مثل الاهداف التى تتميز بالنوعية والتحدى والواقعية تزود الرياضى بالعديد من الفرص التى تكفل اجتياز خبرات النجاح فى الاتجاه نحو الهدف النهائى فهى بمثابة الخطوات الاجرائية أو التكنيك الذى يستخدم لتطوير الدافعية والمحافظة عليها عبر رحلة الممارسة والتدريب باعتبار

أنها مصدر للدافعية الذاتية Self Motivation. إضافة إلى ما سبق فإن الأهداف القصيرة المدى تساعد كل من المدرب والرياضى فى التعرف على بعض المشكلات أو المعوقات الهامة فور حدوثها ومن ثم اقتراح الحلول البديلة لمقابلة الاحتياجات الهامة لنجاح البرنامج.

والخلاصة أن الاهداف القصيرة المدى تعتبر بمثابة التكنيك أو الخطوات الإجرائية التى تكفل الوصول إلى الهدف النهائى من خلال وظائف اربع هامة هى(١):

- توجيه الانتباه نحو الأداء.
- تعبئة الطاقة.
- اطالة فترة بذل الجهد.
- تطوير وابتكار الأساليب المستخدمة.

الأهداف الواقعية مقابل الاهداف غير الواقعية:

Realistic versus Unrealistic Goals

إن المدخل الهام لفهم هذا المبدأ يعتمد على فهم الرياضى لقدراته وألا يخلط بين قدراته، وبين ما يريد أن يكون عليه. والاهداف الواقعية تعنى مراعاة العوامل المختلفة التى تؤثر فى إنجاز الهدف قبل تحديده حتى يمكن إنجازه.

هذا وبالرغم من وضوح هذا المبدأ فإنه ليس بالسهولة بمكان تطبيقه ويرجع ذلك لاسباب عديدة ربما من المناسب أن نتعرف على بعضها على النحو التالى:

- رغبة الرياضيين فى الحصول على المكافأة نظير الفوز. هذه الرغبة تدفعهم لوضع اهداف تكفل المكسب بالرغم من أنها قد تفوق استعداداتهم الراهنة.

---

(1) Joe D. willis & Linda F. Complell. Exercise Psychology. 1992, P.101.

- غالبا ما يقترح المدربون أو المهتمون بالأداء الرياضى للاعب أهدافاً تفوق مستويات المهارة الراهنة للاعب.

- يحدث أحياناً أن يقترح الرياضيون أهدافاً أقل كثيراً من مستوى قدراتهم وذلك نظراً لخوفهم من حدوث الفشل.

- يمكن أن تكون الاهداف غير واقعية نظراً لأن الرياضيين تعوزهم المعلومات الكافية حول قدراتهم أو المنافس أو الظروف التى تحيط بالمنافسة.

- يحدث أن يحقق الرياضى تقدماً متميزاً فى بعض مراحل الأداء، ويتوقع أن يستمر هذا التقدم المتميز بنفس المعدل أو أفضل خلال فترات التدريب اللاحقة. ومن ثم يضع أهدافاً تعتبر غير واقعية يصعب إنجازها. وعندئذ فإن الرياضى يبذل جهداً أقصى من امكاناته واستعداداته الأمر الذى ينتج عنه الوصول إلى الاجهاد أو التعب الزائد، أو حدوث الاصابة.

الأهداف الفردية مقابل الاهداف الجماعية،

Individual versus Team Goals

يجب التركيز فى بناء اهداف البرنامج الرياضى على الأهداف الفردية اكثر من الأهداف الجماعية (الفريق). ويرجع ذلك إلى أن الأهداف الجماعية يغلب عليها الغموض وتفتقد إلى تحديد المسئولية الفردية.

إضافة إلى ما سبق فإن الأهداف الجماعية (الفريق) ترتبط فى الغالب بالنتائج التى لا تكون تحت السيطرة سواء بالنسبة للفريق أو اللاعب. إنها بمثابة اغراض عامة بعيدة المدى اكثر من كونها أهدافا نوعية تمثل خطوات إجرائية نحو بلوغ الهدف.

وبالرغم من ذلك فإن الأهداف الجماعية (الفريق) لها قيمتهاعندما تتطلب رياضة معينة ومستوى مرتفعا من التعاون والتوافق كما هو الحال فى الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة أو كرة القدم أو كرة السلة. فالأهداف الجماعية (الفريق) عندئذ تمثل قيمةً فى تنظيم وزيادة الدافعيةنحو إنجاز العمل. هذا ولكن

تبقى الفائدة محدودة إذا لم يصاحب هذه الاهداف الجماعية (الفريق) هدافا فردية، نظراً لأن افتقاد البرنامج إلى الاهداف الفردية يؤدى إلى عدم وجود مسئوليات محددة لكل لاعب فى الفريق.

إنه من غير المفيد ان يقترح شخص هدفاً للفريق: «تحقيق المركز الأول فى المنافسة القادمة» دون أن يحدد أهدافا واقعية تتميز بالتحدى لكل عضو فى الفريق».

كذلك من الأهمية الأخذ فى الاعتبار عدم تعارض الأهداف الفردية مع الأهداف الجماعية (الفريق). ومثال ذلك ان يجد لاعب كرة السلة تعارضاً بين الهدف الفردى المتمثل فى تسجيل ٣٠ هدفاً فى المسابقة. وبين الهدف الجماعى (الفريق) أن يحرص على تمرير الكرة للزميل الذى يكون فى موضع أفضل منه لتسجيل الهدف.

والخلاصة: فإن الأهداف الجماعية (الفريق) يمكن أن تزيد من الدافعية للرياضيين بفاعلية وكفاءة، ولكن تفقد قيمتها إذا لم تقترن بأهداف فردية تحقق مبدأ المسئولية الفردية، إضافة إلى تحقيق مبدأ السيطرة والتحكم فى الهدف. وعندئذ فإنه من الاهمية الأخذ فى الاعتبار عدم تصارع الأهداف الفردية مع الأهداف الجماعية.

الأهداف المتعددة (البديلة):

إن أحد المبادئ الهامة لبناء الأهداف ان يتعرف اللاعب على أسباب الاشتراك فى نشاط رياضى معين، ما هى الأشياء التى يجب أن يحققها؟ وما هى الاشياء التى يجب أن يحصل عليها؟ وما هى الأشياء التى تمثل له جاذبية؟. وقد يتطلب ذلك من اللاعب التفكير العميق، فضلا عن الاستعانة بمدربه، أو زملائه لتحديد تلك الاسباب. المهم أن يتذكر اللاعب دائما انه كلما تعرف على أسباب وأنواع اكثر من المكافآت المنتظرة التى يمكن أن يحصل عليها نظير الممارسة والتدريب، كلما ساعد ذلك على احتفاظ اللاعب بقدر اكبر من الدافعية. وهنا تجدر الإشارة إلى انه

ليس هناك أسباب تفضل الأخرى، أو أن هناك أسباباً مثالية وأخرى غير مثالية، ولكن يمكن أن نقول بقدر كبير من الثقة أن هناك أسباباً ملائمة للاعب معين وهى كفيلة أن تحرك دوافعه نحو بلوغ الهدف، ويبقى المحك فى ذلك هو اللاعب نفسه الذى يرى أن السبب الذى يختاره يمثل باعث استمراره وزيادة دافعيته.

إنه من الأهمية بمكان أن يضع اللاعب أمامه أهدافاً عديدة ويكون البعض منها بمثابة البديل إذا لم يتحقق البعض الآخر. إن الأداء الرياضى يجب أن يكون أكبر من الحصول على ميدالية، أو شهادة تثبت التفوق والنجومية. ولسنا هنا فى مجال التقليل من قيمة الميدالية الذهبية أو النجومية فى مجال الأداء الرياضى سواء كان ذلك على المستوى المحلى أو الدولى، ولكن ما نريد أن نؤكد عليه هنا هو أهمية أن يكتسب اللاعب اتجاهات ايجابية نحو الأداء الرياضى بحيث لا يكون المكسب أو الفوز فقط هو الأساس لتقييم أدائه والوصول إلى الهدف، لأنه كما سبق أن أوضحنا بأن الاهداف للتفوق الرياضى ليست دائما من النوع المأمون التحقيق، فضلا عن أن التفوق أو المكسب هو عادة نصيب القليل من اللاعبين، الأمر الذى يعنى أن اللاعب إذا رأى فى الممارسة هدفاً واحداً فقط هو تحقيق المكسب، أو تحطيم الرقم القياسى.....الخ. ثم تأتى الرياح عكس ما تشتهى السفن، ويفشل فى تحقيق ذلك، فليس معنى ذلك انه قد خسر كل شئ ولكن من الافضل أن تكون هناك أهداف بديلة تزيد عن المكسب والخسارة بحيث تكون بمثابة تعويض للاعب، كما تمثل دافعاً لاستمراره فى الأداء. هذا ومن العوامل التى تساعد اللاعب على اقتراح اهداف بديلة، أن يتذكر دائما الفوائد التى يمكن أن تعود عليه نتيجة الممارسة والتدريب مثل: الشعور بالرضا والمتعة نتيجة الممارسة، تحسن الصحة واللياقة، تكوين الصداقات، السفر للخارج....الخ.

إن وضع أهداف بديلة غير جامدة تساعد اللاعب ولا شك على استكمال رحلة التدريب بقدر من الدافعية وبدرجة اكبر من الثقة.

تخطيط بناء الأهداف:

تناولنا فى الجزء السابق المبادئ الهامة التى تميز خصائص بناء الأهداف فى المجال الرياضى، ونحاول فى هذا الجزء تقديم الخطوات الرئيسية التطبيقية التى تعكس عملية التخطيط لبناء الأهداف ويمكن إجمالها فى الخطوات التالية:

خطوة (١): تحليل الأداء Task Analysis

تتطلب الخطوة الأولى تحليل الأداء لرياضة معينة بحيث يؤخذ فى الاعتبار طبيعة الموقف وخصائص المهارة.

فعلى سبيل المثال يمكن تحليل رياضة كرة السلة إلى مهارات: التمرير، التصويب، المحاورة، الارتكاز.

كذلك فإن مهارات التمرير قد تشمل على سبيل المثال: التمريرة الصدرية والتمريرة المرتدة والتمريرة فوق الرأس.

كما أن مهارات التصويب قد تتضمن على سبيل المثال: التصويب بيد واحدة، والتصويب باليدين وربما نذهب إلى أبعد من ذلك فى تحديد المهارات النوعية بحيث يشمل تحليل الأداء لمهارة المحاورة بحيث إذا كان المنافس قريباً من اللاعب (فإن الكرة تنطط بانخفاض لحمايتها من قطع المنافس)، أو إذا كان هناك رغبة فى اداء المحاورة بسرعة (فإن ارتفاع ارتداد الكرة يكون ضروريا).

هذا وتجدر الإشارة إلى أن تحليل الأداء يتطلب من المدرب المعرفة الكاملة بالأداء المهارى ومكوناته لرياضة معينة، ويمكن لتحقيق ذلك الاستعانة ببعض المراجع المتخصصة.

خطوة ٢: قياس الاداء: Measuring Performance

تهدف الخطوة الثانية الى محاولة قياس الأداء للأهداف النوعية التى سبق تحديدها فى الخطوة رقم (١). وكلما امكن القياس الكمى الموضوعى كلما كان ذلك أفضل. ومن أمثلة القياسات الكمية الموضوعية استخدام الزمن كما هو الحال فى مسابقات السباحة أو المضمار.

واستخدام المسافة كما هو الحال فى مسابقات دفع الجلة والوثب العالى. واستخدام الوزن مثل رفع الاثقال، بينما توجد رياضات أخرى يصعب معها هذا النوع من القياس الكمى مثل كرة القدم، المصارعة، الجمباز.... الخ. وبالرغم من ذلك يمكن التفكير والابتكار فى استخدام التقدير الكمى.

فعلى سبيل المثال يمكن تحليل أداء لاعب كرة القدم من خلال تسجيل احدى المباريات وتقديم تقدير لأداء كل لاعب فى مواقف اللعب المختلفة.

كما يمكن تقييم أداء لاعب كرة السلة من خلال تقدير درجات لكفاءة التصويب على الهدف على النحو التالى:

- يعطى اللاعب نقطة عندما تلمس الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
- يعطى اللاعب نقطتين عندما تلمس الكرة الحلقة وتدخل السلة.
- يعطى اللاعب ثلاث نقاط عندما تدخل الكرة السلة ولا تلمس الحلقة.
- كما يمكن زيادة هذه النقاط تبعاً للمنطقة التى يسجل منها اللاعب.

إن التحدى الحقيقى الذى يواجه المدرب هو اقتراح طرق ملائمة لقياس أهداف الأداء النوعية التى حددها فى الخطوة الأولى وهذا يتطلب المزيد من الاهتمام والابتكار.

خطوة (٣): تحديد الهدف: Set The Goal

تشمل هذه الخطوة تحديد الهدف فى ضوء المبادئ الهامة التى يجب مراعاتها وسبق الإشارة إليها فى الجزء السابق (الواقعية، التحدى، النوعية، أهداف الأداء....الخ)، وهذا التحديد لا يأتى ثماره دون تحديد جدول زمنى لإنجاز هذا الهدف. فالهدف لا يعتبر نوعياً بشكل جيد إذا لم يعرف اللاعب متى يتوقع إنجازه.

خطوة (٤) ترتيب الاهداف: Ranking Goals

عندما توجد أهداف عديدة للأداء، يجب أن يحدد اللاعب ترتيبها وفقاً لأهميتها. وعندما يكون المطلوب تعلم مهارات عديدة للرياضة المعنية فيجب تحديد المهارات المطلوب اكتسابها وفقاً لترتيب أولويتها. وهنا يضطلع المدرب بدور هام فى مساعدة اللاعب لتحديد الأهداف وترتيب أهميتها.

خطوة(٥) :متطلبات التوافق:

يتطلب إنجاز بعض الأهداف، وخاصة لرياضات الفريق التوافق بين أعضاء الفريق بحيث يكون العمل كوحدة متكاملة. وهنا يجب أن يعرف كل لاعب ما هى الواجبات المنوط له القيام بها، وما هى علاقة المهارات التى يكلف بأدائها بمهارات زملائه فى الفريق، ومتى وكيف يؤدى هذه المهارات؟

العوامل المؤثرة فى تخطيط بناء الاهداف :

يشير كل من «مك كلمنتز» MCClements «وبوتريل» Botterill ١٩٨٠ إلى أن هناك عوامل ثلاثة يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند التخطيط لبناء الاهداف يمكن مناقشتها على النحو التالى:

١ ـ استعداد اللاعب:

يجب أن يؤخذ فى الاعتبار عند التخطيط لبناء الأهداف مدى إمكانات وقدرات اللاعب. وتجدر الإشارة إلى صعوبة التعرف على استعدادات وقدرات اللاعب، وخاصة أن الكثير من المدربين قد يعتمدون على التقدير الذاتى لتقسيم قدرات الرياضى.

وبشكل عام فإنه يمكن تقييم استعداد الرياضى فى ضوء اداثه السابق من حيث معدل التحسن، ومدى التزامه نحو بذل الجهد.

٢ـ الامكانات:

تعنى اهمية أن تقترح الاهداف والجدول الزمنى المقترح لانجازها فى ضوء توافر الامكانات المادية والبشرية ومن ذلك على سبيل المثال:

- الوقت المتاح للممارسة.
- توافر الأدوات والاجهزة.
- كفاءة المدربين.
- المنافسات المتاح الاشتراك فيها.
- التمويل المادى...الخ.

٣ ـ الإلتزام: Commitment

كيف يمكن أن نفسر ظاهرة تفوق أحد الرياضيين على الآخر مثلا فى رياضة الجرى بالرغم من انهما يمتلكان استعدادات بدنية متماثلة (النسبة المئوية للالياف العضلية السريعة والبطيئة، زمن رد الفعل، حجم الاطراف، السعة الهوائية...الخ)؟. ربما يصبح أحد الرياضيين بطلا عالمياً، بينما يظل الآخر فى مستوى البطولات المحلية. لماذا بعض الرياضيين الذين يمتلكون جميع الصفات البدنية لا يحققون التفوق الحقيقى فى الرياضة؟ كيف يمكن أن يتفوق بعض الرياضيين، وربما يحققون مستويات عالمية بالرغم أن قدراتهم البدنية اقل من المستويات أو المعايير المتعارف عليها؟ إن الاجابة تتمثل فى مقدرة الرياضى على تعبئة الطاقة الكلية أى النفسية والبدنية معاً، وليس الاقتصار على الطاقة البدنية.

إن نتائج الدراسات التى هدفت إلى معرفة مكونات التفوق لدى الموهوبين رياضياً اظهرت عدم اتفاق حول الصفات البدنية الضرورية لكل نشاط رياضى، مقابل الاتفاق على الصفات النفسية.. وقد اجمع المهتمون بالدراسات النفسية للرياضيين والمدربين على أن التزام الرياضى نحو إنجاز الهدف يأتى فى مقدمة هذه الخصائص النفسية والتى تلعب دورا هاماً فى تعبئة الطاقة.

ماذا يعني الالتزام؟

يعتبر مصطلح الالتزام من أحدث المصطلحات تداولاً في علم النفس على مستوى الدراسات النظرية والميدانية معاً. ويبدو أن الالتزام ليس بمفهوم فحسب بل هو عملية سيكولوجية لها أبعادها النفسية والاجتماعية. وينظر إلى الالتزام كمرحلة لاحقة لما تم في مرحلة الإلزام Obligation، حيث يعني الإلزام تعلم الرياضي ما تعتبره الجماعة الرياضية أهدافها. ومن ثم يكون سلوك الرياضي هنا خارجياً، وخارجا عنه، ثم يتحول هذا السلوك الخارجي إلى داخلي حين يحدث استدماج الرياضي لما ألزم به من قبل، وهنا يتحول إلى التزام تلقائي بأهداف الجماعة، وبأداء كل ما هو متوقع منه.

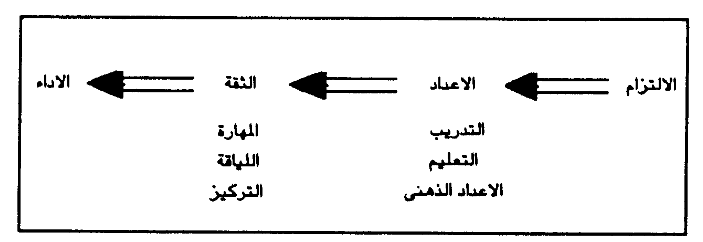
ويتضح مستوى الالتزام الشخصي عندما يقتنع الرياضي بأهمية التدريب والعمل دون التأثر بضغوط خارجية، ودون الحاجة إلى أن يخبره أحد بأهمية ذلك العمل، إنه الشعور بتحمل المسئولية. إنه من غير المعقول أن يحقق الرياضي مستوى في الرياضة دون أن يمتلك درجة عالية من تحمل المسئولية نحو إنجاز الهدف.

ويمكن التعرف على درجة التزام الرياضي نحو انجاز الهدف من خلال محكين أساسيين هما:

- كمية الوقت: أي الوقت الذي يخصصه الرياضي لتحقيق الهدف.
- درجة الجهد: أي الجهد الذي يبذله الرياضي أثناء الممارسة أو المنافسة لتحقيق الهدف.

إن الالتزام من قبل الرياضي نحو تحقيق الهدف يمثل نقطة البداية للاعداد الجيد كما موضح بالشكل (٥). فالإعداد الرياضي للاعب يتضمن التدريب البدني (القوة، التحمل الدوري التنفسي، المرونة.... الخ)، تعلم المهارات الأساسية، اللعب والنواحي الخططية، الإعداد الذهني لتحقيق درجة الاستثارة

والتركيز المثلى. واخيراً تطوير اسلوب الحياة بحيث يوائم هذا النمط السلوكى. وتجدر الإشارة هنا إلى أن النمط السلوكى المقترح لا يتحقق من خلال القوانين أو القواعد أو حتى الاشراف المباشر من قبل المدربين. ولكن يتحقق من خلال مسئولية ذاتية والتزام فردى من قبل اللاعب.



شكل (٥) ناتج مبدا التزام اللاعب نحو تحقيق الهدف[١]

وربما أمكن التعرف على مستوى الالتزام لدى الرياضى من خلال اجابته عن سؤال عام يعكس كيف تمثل الرياضة التى يمارسها أهمية بالنسبة له على النحو التالى:

كيف تمثل رياضتك أهمية لك؟

غير مهمة اطلاقا ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ الشئ الاكثر أهمية فى حياتى

ويتضح أن الإجابة عن هذا السؤال متدرجة من عشر نقاط حيث توضح الدرجة ١٠ الاكثر أهمية (التزام عالى)، بينما توضح الدرجة (١) الدرجة الأقل أهمية (التزام منخفض) والدرجة ٥ تبين مستوى متوسط.

كذلك يمكن أن يسترشد المدرب بتطبيق بعض المقاييس النفسية الأكثر موضوعية التى أعدت لهذا الغرض. ومثال ذلك المقياس الذى قدمه «تيرى اوليك» Terry Orlick ١٩٨٠ ويتكون من عبارات عشر، ويتراوح مدى الدرجات بين ١٠ و ٥٠حيث تعنى الدرجة ١٠ أقل مستوى، والدرجة ٥٠ أعلى مستوى من الالتزام[٢].

---

(1) James Meclements and cal Botterill. Goal Setting and Performance 1980 P. 269.
(2) Terry Orlick. In Pursuit of Excellence. 1980. P. 33-35.

مقياس الالتزام نحو الرياضة

إعداد «تيرى اورليك» تعريب: اسامة كامل راتب.

فيما يلى بعض العبارات التى يستخدمها الرياضيون لوصف اتجاهاتهم نحو الرياضة التى يمارسونها. رجاء التفضل بقراءة كل عبارة، ثم ضع دائرة حول الرقم الملائم الذين يعبر عن رأيك. لا توجد اجابات صحيحة او خاطئة. ولكن اختر الإجابة التى تعبر عنك بصدق.

	التزام بدرجة منخفضة		التزام بدرجة متوسطة	التزام بدرجة مرتفعة	
- الرغبة فى التضحية بأشياء اخرى من اجل التفوق الرياضى.	١	٢	٣	٤	٥
- حقا اريد ان اصبح رياضياً مشهوراً (لاعب مستوى القمة).	١	٢	٣	٤	٥
- لا استسلم ابداً للفشل.	١	٢	٣	٤	٥
- اتحمل مسئولية ارتكاب الاخطاء وابذل جهدى لتصحيحها.	١	٢	٣	٤	٥
- ابذل اقصى جهدى فى التمرين (الاعداد للمنافسة - بعد المكسب - الخسارة - الاخطاء)	١	٢	٣	٤	٥
- ابذل اقصى جهدى فى المباراة، بصرف النظر هل النقاط لصالحى أم لصالح المنافس.	١	٢	٣	٤	٥
- اعطى المزيد من الوقت للاعداد او التدريب (قبل . وبعد أو بين جرعات الممارسة المنتظمة).	١	٢	٣	٤	٥
- احرص على الأداء بقوة حتى وأن تسبب ذلك فى الحاق الضرر لىّ.					
- اشعر بالمزيد من الالتزام لتحسن ادائى الرياضى عن أى شئ أخر.	١	١	٣	٤	٥
- اشعر بالمزيد من النجاح والتقدير فى رياضتى اكثر من أى شئ أخر.	١	٢	٣	٤	٥

وفيما يلى بعض النقاط الهامة التى يمكن أن يسترشد بها المدرب لزيادة التزام الرياضى نحو انجاز الهدف:

١ - قدم للرياضيين شرحاً لفوائد بناء الاهداف وتابعهم بشكل منتظم، كذلك وضح لهم مبادئ بناء الاهداف بطريقة يسهل فهمها. واخيراً ساعدهم على فهم طبيعة الاهداف التى وضعت مشاركة معهم - إذا لم تكن واضحة - وحدد معايير للانجاز.

٢ - تجنب استخدام التهديد او التخويف فى حث الرياضيين على وضع اهداف ذات مستوى معين.

٣ - احرص ان تكون معاوناً فاعلاً للرياضيين، حيث ان عملية تحديد الاهداف النوعية، واختيار المعايير او المستويات المطلوب تحقيقها يجب ان تؤدى على نحو يحترم قيمة الذات Self - Worth للرياضى. لقد اظهرت نتائج البحوث أن مساندة المدربين للرياضيين يساعدهم على اكتساب الثقة لوضع اهداف ذات مستوى أعلى، وخاصة عندما يعانون الخوف من الفشل او الخوف من عقاب المدرب.

٤ - قدم المكافآت للرياضيين عندما يحققون تقدماً وينجزون الاهداف. وفى هذا السياق فإن استخدام المديح، الاعتراف، الإطراء والجوائز المادية، يمكن ان تساهم جميعها فى زيادة درجة التزام الرياضى وخاصة عندما يحسن استخدامها.

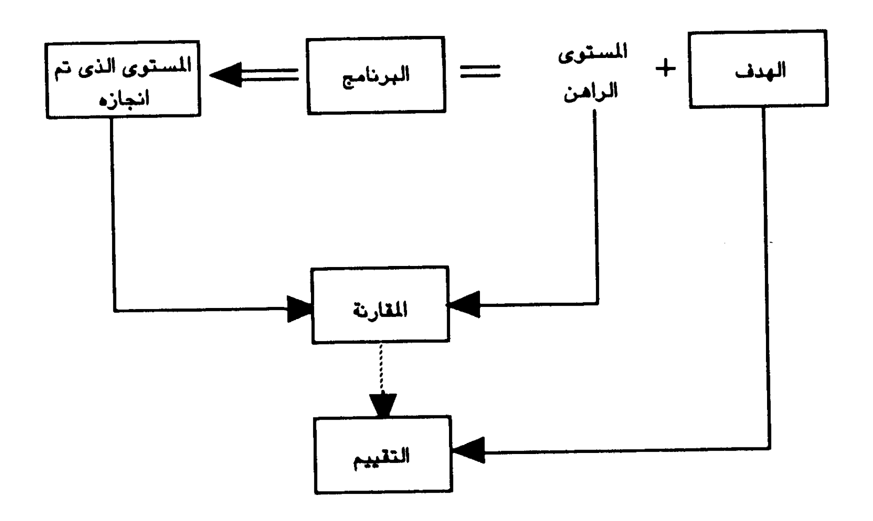
٥ - يجب أن تتاح الفرصة للرياضى لمعرفة نتائج ادائه ومدى تقدمه، حيث ذلك يمثل شيئاً هاماً للالتزام وانجاز الهدف. سوف تناقش هذه النقطة بالمزيد من التفصيل فى الجزء التالى.

٦ - عندما يرى الرياضيون أن المدرب يساعدهم بخطة تنفيذية تطور المهارات والمعرفة التى يحتاجون اليها لتحقيق اهدافهم، يكون لديهم درجة اكبر من الالتزام.

تقييم بناء الأهداف:

ينظر إلى عملية التقييم فى بناء الأهداف بأنها عملية مستمرة وملازمة للأداء ذاته، حيث من المفترض أن تخطيط بناء الاهداف يشمل التقييم المستمر للأهداف المراد تحقيقها سواء كانت أهدافا قصيرة المدى أم اهدافا بعيدة المدى كجزء مكمل مع تعلم المهارات الحركية أو التدريب البدنى.

ويوضح الشكل رقم (٦) أن التقييم عملية مستمرة تعتمد على المقارنة بين أداء الرياضى قبل البرنامج ثم بعد البرنامج وذلك فى ضوء الهدف المقترح تحقيقه.



شكل (٦) تفاعل تطور برنامج بناء الأهداف والقييم(١)

وتجدر الاشارة إلى أن هناك بعدين رئيسيين لتقييم نجاح تحقيق الهدف هما الجهد والأداء.

---

(1) James Mc Clements and Cal Botterill. Goal Setting and Performance1980. P. 270.

والسؤال الهام الذى يشغل المهتمون بتقييم الاهداف ايهما يجب أن يسبق الآخر هل الجهد الذى يبذل أم الأداء ذاته؟

إن الإجابة عن هذا التساؤل السابق تتطلب أن نؤكد هنا أن الجهد لاقصى درجة يعتبر اساساً هاماً لتحقيق افضل مستوى اداء. ولكن الحاصل أن بعض الرياضيين يخفقون فى الوصول إلى الهدف نظراً لأنهم لا يبذلون الجهد المطلوب أو نظراً لافتقادهم للرغبة فى تحقيق الهدف.

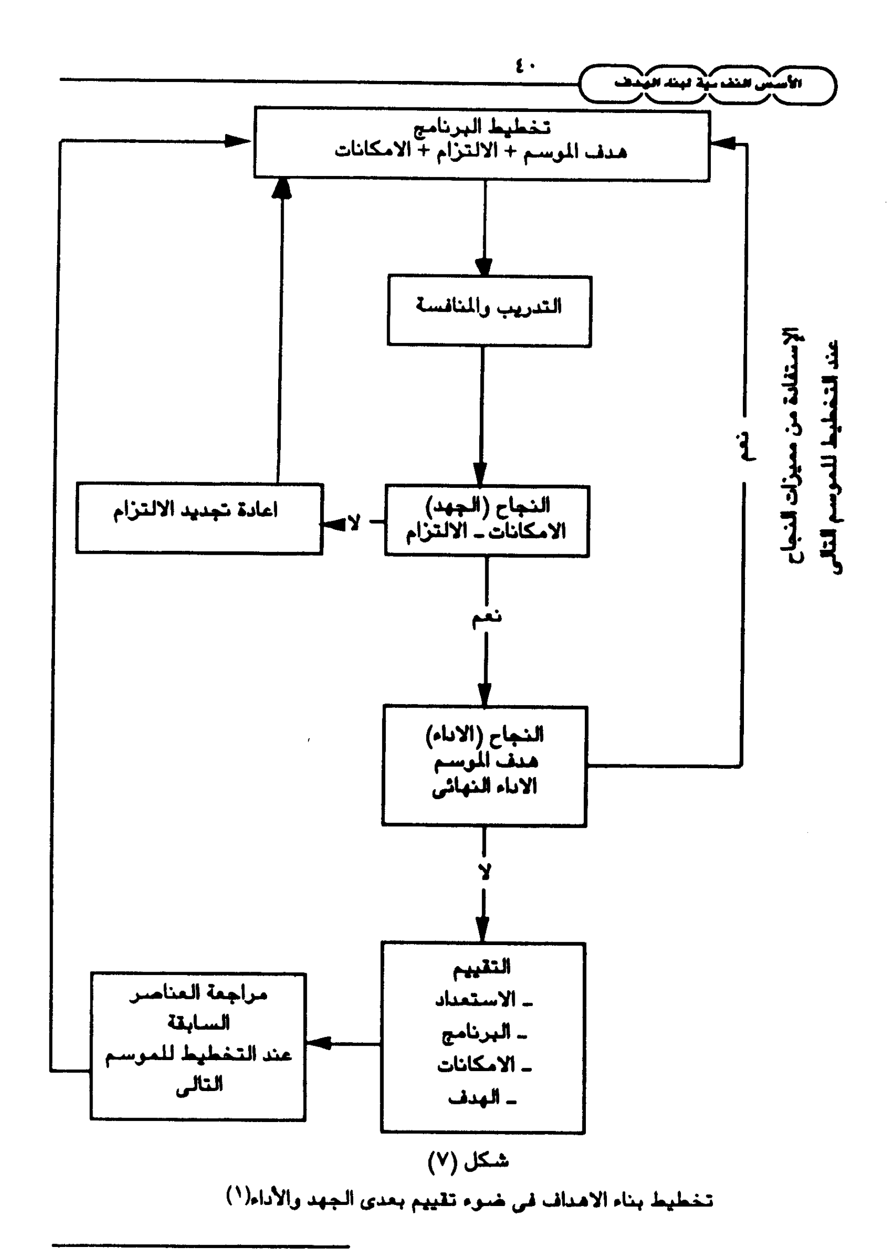
لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف المدرب على مقدار الجهد الذى يبذله الرياضى، ويسترشد فى ذلك بمعيار مدى استغلاله الأمثل لإمكاناته ودرجة التزامه نحو تحقيق الهدف. الأمر الذى يؤكد هنا على أهمية تقييم الجهد قبل تقييم الأداء كما يوضح الشكل (٧).

هذا وعندما يطمئن المدرب إلى أن الرياضى حقق نجاحاً من حيث بذل الجهد، ينتقل إلى تقييم الأداء. أما إذا أخفق الرياضى فى تحقيق النجاح من حيث بذل الجهد. فإنه عندئذ يجب إعادة التخطيط مرة أخرى، واستخدام الأساليب الملائمة التى تكفل زيادة درجة التزام الرياضى، وتحمل المسئولية نحو تحقيق الهدف.

هذا وعندما يوفق اللاعب فى تحقيق النجاح المرتبط بهدف الأداء فإنه يستفيد من العناصر التى شملها التخطيط عند الأعداد والتخطيط للموسم التالى.

أما فى حالة إخفاق اللاعب فى تحقيق الهدف المرتبط بالأداء، عندئذ يجب مراجعة العناصر الأساسية لتخطيط البرنامج (استعداد الرياضى، البرنامج، الامكانات، الاهداف).

إن هذا التخطيط المقترح هو بمثابة تقييم شامل لسير عملية التخطيط للبرنامج ككل، والذى يشمل الرياضى على أساس انه المكون الاساسى الذى تدور حوله عملية التدريب والمنافسة الرياضية.



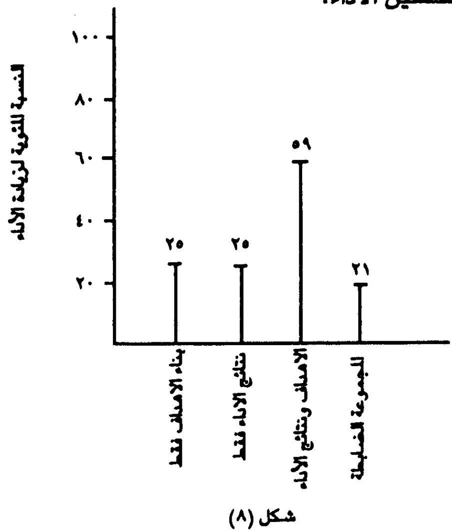
شكل (٧)

تخطيط بناء الاهداف فى ضوء تقييم بعدى الجهد والأداء(١)

(1) Janes D.McClement and Cal Botterill. Goal Setting and Performance1980. P. 271.

التغذية الرجعية (معرفة النتائج)، Feedback

أن فعالية بناء الاهداف تتحقق عندما يوجد جدول زمنى يوضح مدى التقدم نحـو تحـقـيق الهـدف، وقـد أكـدت هـذا المعنى نتـائج دراسـة «باندورا Bandura» «سيرفون Cervone » ١٩٨٣. حيث تضمنت إجراءات الدراسة تصنيف عينة من لاعبى الدراجات إلى مجموعات اربع، قوام كل مجموعة ٢٠ رياضياً، وتعرضت المجموعة الأولى إلى برنامج يركز على أهداف الأداء النوعية، بينما تعرضت المجموعة الثانية إلى برنامج يركز على معرفة النتائج دون تحديد أهداف نوعية، واشتمل برنامج المجموعة الثالثة على كل من تحديد أهداف الأداء ومعرفة النتائج. أما المجموعة الرابعة والاخيرة فكانت بمثابة الضابطة ولم تتعرض لاجراءات بناء الأهداف أو معرفة النتائج. هذا ويوضح الشكل (٨) نتائج الدراسة فى ضوء النسبة المئوية لتحسن الأداء. حيث تؤكد النتائج على أهمية كل من معرفة النتائج وبناء الأهداف فى تحسين الأداء.



شكل (٨)
نتائج دراسة «باندورا» و «سيرفون» توضح أن استخدام الأهداف مصاحبة مع معرفة النتائج الافضل فى تحسين الأداء(١)

(1) Bandura A. & Cervone D. Self Evaluative and Self-Efficacy Mechanisms Govering the Motivational Effetcts of Goal Systems. 1983
Rainer Martens. Coaches Guide To Sport Psychology. 1987 P.167.

إن معرفة النتائج توجه السلوك وتحفز الرياضيين، ولا يمكن تحقيق ذلك دون قياس الأداء. إن الواقع العملى يؤكد أن الكثير من المدربين يخفقون فى مساعدة اللاعبين نظراً لأنهم لا يستخدمون القياس بانتظام وعلى نحو دقيق. والنتيجة أن نوعية المعرفة بالنتائج تفتقد إلى الموضوعية ويكون التركيز على النتائج النهائية وليس الأداء.

إن المدربين يبررون عدم استخدام القياس بانتظام وبدقة بأن لديهم واجبات كثيرة، وأن الوقت لا يتسع لذلك. وذلك خطأ كبير! حيث أن معرفة نتائج الأداء تعتبر أساس التدريب وهى الأكثر أهمية.

هذا ويعتقد بعض المدربين كذلك أن المعيار الهام لمعرفة النتائج هو المكسب أو الخسارة فى المنافسة. وعلى ضوء هذا المحك الوحيد يقيّم الانجاز لجميع الرياضيين. وهذا فى الحقيقة نوع من التقصير الشديد لتحمل المدرب لمسئولياته وواجباته التدريبية.

وينصح فى هذا الصدد بأن أحد الوسائل الفاعلة لتزويد الرياضى بمعرفة النتائج هو استخدام الرسم البيانى لبيان الاهداف والأداء للرياضى. هذا الرسم البيانى يجب أن يتضمن ثلاثة مصادر للمعلومات: كيف يكون أداء الرياضى الآن؟ ما هو التقدم الذى حققه؟ ما هو مقدار البعد عن إنجاز أهدافه؟

كما ينصح كذلك أن يحتفظ الرياضيون بمثل هذه الرسوم البيانية فى سجل التدريب الخاص بهم، وأحيانا يمكن وضع هذه الرسوم البيانية فى بعض الاماكن المناسبة التى يؤدى فيها التدريب. ولكن الأفضل أن يحتفظ كل رياضى بسجل التدريب الخاص به حفاظاً على مشاعر بعض الرياضيين الذين يحققون تقدما بطئياً مقارنة بزملائهم.

نتائج البحوث الخاصة ببناء الاهداف والأداء الرياضى:

ربما من المناسب أن ننهى هذا الفصل باستعراض مجموعة من الاستخلاصات الهامة التى توصل اليها «روبرت وينبرج» Robert Weinberg عام

١٩٩٢م من خلال المراجعة الشاملة للبحوث والدراسات التى شملت بناء الاهداف والاداء الرياضى، والتى تعتبر فى حد ذاتها بمثابة فروض قابلة للمزيد من البحوث والتثبت فى المجال الرياضى(١).

ـ اهمية أن تتميز الأهداف بدرجة ملائمة من الصعوبة الصعوبة تستثير التحدى، وتجنب وضع الاهداف السهلة أو ذات الصعوبة المتوسطة. ويمكن تحقيق ذلك فى ضوء الأسترشاد بالنقاط التالية: مستوى الأداء الراهن للاعب، معدل التحسن خلال الفترات السابقة، درجة الإلتزام بتحقيق الهدف من حيث الوقت والجهد. وأخيراً مدى توافر الإمكانات المادية والبشرية.

ـ إن الأهداف النوعية ذات الصعوبة تؤدى إلى تطوير الأداء الرياضى على نحو يفضل الأهداف العامة غير المحددة.

ـ استخدام الأهداف القصيرة المدى مصاحبة مع الأهداف الطويلة المدى يؤدى إلى تطوير الأداء الرياضى على نحو يفضل الاقتصار على استخدام الأهداف الطويلة المدى فقط.

ـ يؤثر بناء الأهداف تأثيراً ايجابياً على الأداء الرياضى من حيث: توجيه النشاط، تعبئة الجهد، زيادة درجة المثابرة، البحث عن أساليب اكثر ملاءمة لتحقيق الهدف.

ـ يحقق بناء الأهداف فعالية كبيرة فى البرنامج الرياضى خاصة عندما يسمح للاعب بالتعرف على مدى التقدم المستمر نحو إنجاز الهدف.

ـ تؤدى الأهداف التى تتميز بالصعوبة إلى زيادة درجة الالتزام وتحسن الأداء مقارنة بالأهداف التى تتسم بدرجة منخفضة أو حتى متوسطة من الصعوبة.

---

(1) Robert S. Weinberg, Goal-Setting and Moter Performance: A Review and Critique . 1992 pp.177 - 197.

- تزداد اهمية الحاجة إلى الاهداف النوعية، كلما تميزت الاهداف العامة بدرجة اكبر من التعقيد، او ان الاهداف من النوع الطويل المدى.

- تسهم المنافسة فى بناء اهداف اكثر طموحاً لدى الرياضيين فضلا عن انها تزيد من درجة الالتزام نحو بلوغ الهدف.

المشكلات الشائعة فى بناء الأهداف:

Common Problems in Goals

بالرغم أن بناء الأهداف لا يعتبر مهارة نفسية يصعب استخدامها، فأن هناك اعتقاداً خاطئاً انه لا توجد مشكلات يمكن ان تحدث عند استخدام بناء الأهداف. ونناقش فيما يلى بعض هذه المشكلات الشائعة المرتبطة ببناء الأهداف.

١ـ وضع اهداف عديدة على نحو سريع:

أن الخطأ الشائع يحدث عندما يبدأ الرياضى/المدرب استخدام اهداف كثيرة وعلى نحو سريع. ومثال ذلك يقترح المدرب/الرياضى وضع ٥ أو ١٠ اهدافا نوعية. أن ذلك عادة يقود إلى نتائج سلبية فالرياضى قد يمتلك العديد من الأهداف الفردية ولكن لا يعتبر مؤشراً للأداء، فضلاً عن أن كثرة الأهداف قد يقود إلى الارتباك والافتقاد إلى الاهتمام. ولكن المدخل الفاعل فى هذا الشأن هو تحديد اولوية الأهداف والتركيز على هدف او هدفين الأكثر أهمية. وعندما تتحقق هذه الأهداف، فان الرياضى يركز على الاهداف التالية الأكثر أهمية. هذا وعندما يصبح الرياضى اكثر خبرة فى بناء الاهداف، فانه يتعلم التعامل مع عدد اكبر من الأهداف على نحو اكثر فعالية. انه من الأهمية أن يقدم المدرب والاخصائى النفسى الرياضى العون لتعليم الرياضيين كيف يقترحون ويحققون اهدافهم، ثم يمكن فيما بعد أن يضع الرياضى اهدافه اعتمادا على نفسه .

٢ـ عدم الاعتراف بالفروق الفردية:

يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن بعض الرياضيين لا ينتمون إلى هذا النظام الخاص ببناء الاهداف، وربما لديهم اتجاهات سلبية حول عمل ذلك. وفى هذه الحالة يجب أن يستثنى هؤلاء وتجنب اجبارهم. حيث أن اجبار الرياضيين على

اتباع نظام بناء الاهداف يعتبر عملاً غيرفعال، وأن نجاح بناء الاهداف يتطلب درجة عالية من الالتزام والاقتناع. هذا ومع مرور الوقت سوف يثبت نجاح الرياضيين الذين التزموا بنظام بناء الاهداف، وذلك أفضل وسيلة لاقناع الرياضيين الأقل التزاما بأهمية وضرورة بناء الأهداف.

٣ـ عدم التحديد الزمني لتطبيق برنامج بناء الأهدف.

انه من الشائع ملاحظة أن بعض المدربين يهتمون بوضع الاهداف وتطبيقها لدى الرياضيين قبل وأثناء بداية الموسم الرياضى، ومع مضى الوقت وتقدم الموسم التدريبى يقل الاهتمام ويقل الوقت المخصص لبناء الأهداف حتى يفقد فعاليته فى نهاية الموسم. والواقع أن بناء الاهداف يحتاج الوقت والاستمرارية اسوة بالمهارات النفسية الأخرى، ويحتاج ذلك إلى تخصيص الوقت لبرنامج بناء الأهداف، وفى هذا السياق من الأفضل أن يخصص ٢٠ دقيقة كل اسبوع لبناء الأهداف خلال الموسم التدريبى مع الاستمرار والمتابعة بدلا من تخصيص ٢٠دقيقة يومياً مع عدم الاستمرار أو المتابعة. كذلك يراعى أن يفرد اهتماماً اكبر لبناء الأهداف خلال فترة التخطيط والتنظيم قبل الموسم ومن ذلك على سبيل المثال تصميم بطاقات انجاز الاهداف ونماذج لتقييم الاهداف حيث هذا الاجراء يساعد على جعل عملية الاهداف اكثر فعالية واقعية شكل (٩).

بطاقة انجاز الهدف ـ كرة السلة

الاسم: ________ التاريخ: ________

مركز اللعب: ________ سنوات الخبرة: ________

	ممتاز	متوسط	يحتاج إلى تطوير	هدف نوعي	هدف استراتيجي	بيانات مرتبطة بالهدف
ـ التصويب ـ التصويبة السليمة ـ التصويب بالوثب ـ الرميات الحرة ـ الارتكاز ـ التمريرات المرتدة						

بطاقة تقييم الأداء ـ كرة السلة

الاسم: ________ التاريخ: ________

مركز اللعب: ________ المباراة: ________

	تقييم الأداء بواسطة المدرب	
ـ اللعب الهجومي ـ اللعب الدفاعي ـ التصويب ـ التصويبة السلمية ـ التصويب بالوثب ـ الرمية الحرة ـ التمرير والاستلام ـ الارتكاز ـ التمريرات المرتدة		

شكل (٩) عينة من بطاقات انجاز الهدف وتقييم الأداء لرياضة كرة السلة(١)

(1) Daniel Gould. Goal Setting For Peak Performance. 1993.P.167.

٤ـ الاقتصار على بناء الأهداف التي ترتبط بالنواحي الفنية للأداء،

أن بناء الأهداف يركز اساساً على النواحي الفنية المرتبطة بالأداء مثال ذلك المهارات الأساسية أو النواحي الخططية أو اللياقة البدنية...الخ. والواقع أن بناء الاهداف يتسع ويشمل مجالات أخرى عديدة المرتبطة بالاعداد المتكامل للرياضي. ومن ذلك بناء أهداف لزيادة تماسك جماعية الفريق، أو بناء اهداف تجعل الممارسة شيئاً ممتعاً، أو بناء اهداف نوعية لممارسة التصور الذهني...الخ.

٥ ـ عدم الاهتمام بالعوامل البيئية المساعدة في بناء الاهداف،

سبق أن أوضحنا أن المدربين والأخصائيين النفسيين ليس فى وسعهم بناء هدف للرياضيين أو إجبارهم الاشتراك فى عملية بناء الاهداف، وانما الصح هو أن يكون لدى الرياضيين الدافع الذاتى والالتزام نحو البرنامج. ومن ثم فان نجاح برنامج بناء الاهداف يتطلب أن يؤخذ فى الاعتبار وجود مناخ مساعد لبناء الاهداف، ومن ذلك على سبيل المثال المشاركة الايجابية بين المدرب او الأخصائى النفسى الرياضى مع الرياضيين فى وضع الاهداف. كذلك معرفة المحددات البيولوجية والنفسية للرياضيين وما هى الاهداف غير الواقعية التى يجب تجنبها.

الملخص:

ـ يعتبر بناء الاهداف بمثابة تكنيك ـ يستخدم لتحقيق الدافعية وانجاز الأداء الأقصى ـ ثبت صلاحيته فى مجالات عديدة ومنها المجال الرياضى. ويعرف بأنه السعى نحو تحقيق مستوى معين للأداء بكفاءة خلال فترة زمنية معينة.

ـ يمكن تلخيص وظائف الاهداف فيما يلى:

ـ توجيه الانتباه.

ـ تعبئة الطاقة.

ـ إطالة فترة بذل الجهد.

ـ تطوير وابتكار الاساليب الموصلة للهدف.

- تعنى الأهداف النوعية تحويل الأهداف العامة إلى أهداف فرعية، فاللياقة البدنية كهدف عام يمكن أن يتفرع عنها العديد من الأهداف النوعية مثل: القوة والسرعة والتحمل والمرونة.....الخ. كما أن الهدف النوعي يمكن أن يتفرع عنه المزيد من الاهداف النوعية الأخرى، فالقوة العضلية كهدف نوعى يتفرع منها القوة العظمى، أو القوة المميزة بالسرعة أو تحمل القوة.

- تعنى الأهداف المرحلية توزيع الأهداف النوعية (الفرعية) على فترات زمنية خلال خطة التدريب (أى الجدول الزمنى لتوزيع الاهداف النوعية لخطة التدريب).

- يجب أن تخدم الأهداف القصيرة والمتوسطة المدى تحقيق الأهداف الصعبة أو الطويلة المدى، حيث إن الإخفاق فى إنجاز الأهداف القصيرة يؤثر سلبياً ويعوق إنجاز الأهداف طويلة المدى.

- يراعى أن يتعاون المدرب مع اللاعب فى بناء أهداف خطة التدريب وأن يدرك الرياضى أهمية دوره الفعال فى تحقيق ذلك، حيث عندما يدرك اللاعب أن التدريب الذى يقوم به له علاقة بتحقيق الأهداف التى وضعها لنفسه، فإنه من المتوقع أن تزداد دافعيته ومثابرته فضلا عن الشعور بالثقة فى النفس.

- يجب أن تتميز الأهداف بالمرونة بما يسمح بإدخال بعض التعديلات إذا تطلب الأمر، وخاصة أن بعض الظروف تكون خارج السيطرة والتحكم (مثل: الإصابة، ظروف الطقس....... الخ).

- يجب تحديد الأهداف بما يسمح بتقييم الجهد وتقييم الأداء وعدم الاقتصار على تقييم الأداء فقط.

- يفضل أن توضع الأهداف من منطلق الأداء وليس النتائج نظراً لأن اللاعب يتحكم فى أدائه بشكل أكثر من السيطرة على نتائج المسابقة.

- إن معرفة مدى التقدم أو التحسن الذى يحققه اللاعب فى غضون فترة معينة يعتبر عاملاً فى بناء الاهداف وخاصة عند تحديد درجة الصعوبة الملائمة.

- يجب ان تقترح الأهداف فى ضوء مبدأ الواقعية، ويعتمد ذلك على فهم اللاعب لقدراته، وعدم الخلط بين ما هى قدراته، وبين ما يريد أن يكون عليه. والأهداف الواقعية تعنى مراعاة العوامل المختلفة التى تؤثر فى إنجاز الهدف قبل تحديده حتى يمكن انجازه.

- فى بناء الأهداف يجب التركيز على الأهداف الفردية اكثر من الأهداف الجماعية (الفريق) ذلك لأن الاهداف الجماعية يغلب عليها الغموض وتفتقد إلى تحديد المسئولية الفردية. ومع ذلك فإن الأهداف الجماعية (الفريق) لها قيمتها عندما تتطلب رياضة معينةُ مستوى مرتفعا من التعاون والتوافق كما هو الحال فى العاب مثل كرة القدم أو كرة السلة.... الخ. ومع ذلك فإن الأهداف الجماعية (الفريق) تفقد قيمتها إذا لم تقترن بأهداف فردية.

- البناء العملى لتخطيط الاهداف يتطلب تحليل اداء المهارة للوصول إلى الأهداف النوعية، ثم قياس الأداء من خلال التقدير الكمى كلما امكن ذلك.

- يعتبر التزام اللاعب نحو انجاز الهدف من أهم العوامل لنجاح الأهداف، ويمكن التعرف على درجة التزام اللاعب من خلال كمية الوقت ومقدار الجهد الذى يبذلهما اللاعب نحو الوصول إلى الهدف.

- ينظر إلى عملية التقييم فى بناء الاهداف على أنها عملية مستمرة وملازمة للأداء ذاته، حيث من المفترض أن تخطيط بناء الأهداف يشمل التقييم المستمر للأهداف المراد تحقيقها سواء أكانت قصيرة المدى أم بعيدة المدى.

المراجع

1- Daniel Gould. Goal Setting For Peak Performance. Jean M.Williams. (Eds.). Applied Sport Psychology : Personal Growth To Peak Performance. London: May Field Publishing Company. 1993.

2- Dorothy v. Harris & Bette L. Harris. Sports Psychology : Mental Skills for Physical People. Champaign, Illinois : Human Kinetics Publishers, 1984.

3- James D. Mc Clements & Call Botterill. "Gool Setting and Perfomance". in Richard M. Suinn. (Eds.) Psychology in Sport Methods and Appliciation. Minnesota : Burgess Publishing Company. 1980.

4- Joan L. Duda. "Motivation in Sport Setting : A Goal Perspective Approach" in Glyn C. Roberts (Eds.). Motivation in Sport and Exercise. Champaign, Illinois: Human kinetics Books 1989.

5- Joe D. Willis & linda Frye Cambell. Exercise Psychology. Champaign, Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc. 1992.

6- Keith F. Bell. Championship Thinking : The Athtete's Guide to Winning Performance in All Sports. London: Prentice - Hall International, Inc 1983.

7- Rainer Martens. Coaches Guide to Sport Psychology. ChamPpaign, Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc. 1987.

8- Robert S. Weinberg. The Mental Advantage : Developing your Psychological Skills in Tennis. Champaign, Illinois : leisure Press. 1988.

9- Robert S. Weinberg "Good Setting and Motor Performance A Review and Critique" in Glyn C. Roberts (Eds.). Motivation in Sport and Exercise. Champaign, Illinois : Human kinetics Publishers, Inc 1992.

10- Terry Orlick. In Pursuit of Excellence. Champaign, Illinois : Human kinetics Publishers, Inc. 1980.

شروط النشر

- تقبل البحوث والدراسات والترجمات ذات الطبيعة النظرية للنشر باللغة العربية فقط، بحيث يتضمن كل عدد دراسة واحدة فقط.

- يشترط فى المادة المقدمة الا تكون قد نشرت من قبل، كما يجب أن تتصف بالجدة والحداثة والعمق، وتعطى أولوية خاصة للموضوعات التى تعالج قضايا رياضية ذات طابع عام والتى تهم المجتمع العربى وتسهم فى حل قضاياه ومشكلاته الرياضية والتربوية، كما تعطى كذلك أولوية للموضوعات والمواد التى تفتقر إليها المكتبة العربية.

- يتراوح حجم المادة المقدمة للنشر ما بين ٣٠ صفحة A4 (كحد أدنى) و٩٠ صفحة (كحد أقصى) للدراسة الواحدة، ويستثنى من ذلك بعض الموضوعات الخاصة وبموافقة التحرير.

- تقدم الإسهامات (نسخة واحدة) مكتوبة على الآلة الكاتبة أو على الحاسب الآلى، ويجب أن تعتمد على الأصول العلمية المتعارف عليها فى كتابة البحوث من حيث طريقة العرض والاقتباس والتوثيق والإسناد. كما يجب ترتيب قائمة المراجع أبجدياً فى نهاية الدراسة (إن وجدت).

- يرفق بالبحث ملخص عربى للدراسة لا يزيد عن نصف صفحة، سواء كانت الدراسة تأليفاً أم ترجمة، كما يرفق كذلك نبذة عن أهم جوانب السيرة الذاتية للمؤلف أو المترجم، وجهة عمله، ورتبته الأكاديمية، وذلك باللغة العربية مع عدد (٢) صورة شخصية ملونة وحديثة للمؤلف.

- إذا تضمنت الدراسة صوراً أو خرائط أو رسوما بيانية فيجب إرفاقها مع نسخة الدراسة، ويجب أن تتصف بالوضوح والتباين، ويفضل وضعها فى مكانها المناسب فى الدراسة أو يكتفى بالتنويه بذلك.

- ترسل الإسهامات (المترجمة) مع صورة من بيانات النشر للمادة بلغتها الأصلية، وكحد أدنى يجب توضيح (اسم المؤلف الأصلى وعنوان الدراسة أو الكتيب، وتاريخ نشر الدراسة،وجهة النشر)، كما يمكن الاتفاق على الترجمة بشكل مسبق، وذلك بإرسال صورة الغلاف الداخلى وفهرست الكتيب أو الدراسة - باللغة الاصلية - مع موجز من السيرة الذاتية للمترجم التى توضح صلته بالدراسة.

- يخطر المؤلف/المترجم بقبول المادة للنشر بريدياً أو هاتفياً على العنوان المرفق ببحثه، والدار غير مطالبة بإبداء الأسباب بالنسبة للدراسات غير المقبولة للنشر ولا إعادتها.

- تصرف مكافأة مالية مجزية للمؤلف أو المترجم فور قبول العمل للنشر بالإضافة إلى (٢٥) نسخة هدية من العدد.

دار المناهل للطباعة
٧ ش يوسف البندارى - أرض اللواء
بولاق الدكرور

دار الفكر العربي

مؤسسة مصرية للطباعة والنشر والتوزيع

تأسست ١٣٦٥ هـ - ١٩٤٦م

مؤسسها : محمد محمود الخضري

الإدارة : ١١ ش جواد حسني - القاهرة

ص . ب : ١٣٠ الرمز البريدى ١١٥١١

فاكس : ٣٩١٧٧٢٣ (٠٠٢٠٢)

ت : ٣٩٢٥٥٢٣ - ٣٩٢٠٩٥٦

نشاط المؤسسة : ١- طبع ونشر وتوزيع جميع الكتب العربية فى شتى مجالات المعرفة والعلوم.

٢- استيراد وتصدير الكتب من وإلى جميع الدول العربية والأجنبية

تطلب جميع منشوراتنا من فروعنا بجمهورية مصر العربية

فرع مدينة نصر

وإدارة التسويق : ٩٤ شارع عباس العقاد- المنطقة السادسة

ت : ٢٦٣٨٦٨٤ - ٦١٨٩٦٩ فاكس : ٢٦١٩٠٤٩

فرع جواد حسني : ١٦ شارع جواد حسني القاهرة ت : ٣٩٣٠١٦٧

فرع الدقي : ٢٧ شارع عبد العظيم راشد المتفرع من شارع محمد شاهين - العجوزة ت : ٧١٧٤٩٨

وكذلك تطلب جميع منشوراتنا من الكويت من مؤسسة دار الكتاب الحديث

ص. ب : ٦٠٦٥ السالمية ٢٢٠٧١

ت : ٢٤٦٠٦٣٤ فاكس ٢٤٦٠٦٢٨

رقم الإيداع	٩٤/٨٧٧٠
الترقيم الدولى I. S. B. N	977- 10 - 0710 - 6